Rok II. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1896.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wzmagającemu się zwyrodnieniu ludzi zapobiedz można jedynie w ten sposób, iż ogół ich zabierze się do pracy nad pielęgnowaniem zdrowia według praw i wskazówek przyrody.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata: w miejscu bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocznie 1 zł. a. 50 kr. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem 50 fen. (30 ct.) w znaczkach pocztowych na opłacenie przesyłki na rok.

Nr. 6. | **Wdawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.** | **Czerwiec.**

Z końcem drugiego półrocza.

»Przewodnik zdrowia« nadal wydawany będzie w tym samym duchu i zakresie, a przedpłata zostaje niezmienioną.

Stosując się do rady, łaskawie nam udzielonej przez życzliwych Czytelników, nie chcemy nadal formy i objętości pisma rozszerzać, gdyż właśnie w tym kierunku wydaje się nam nadprodukcja dziś największą — toż pisma o kilku arkuszach ledwo do połowy bywają przeczytane. Jednakowoż skoro liczba przedpłacicieli — których codziennie przybywa — stosownie się powiększy, gotowi jesteśmy pismo nasze w tej samej formie wydawać częściej.

Co do samej treści, jaką dotychczas podawaliśmy, nie odebraliśmy od Sz. Czytelników dotąd żadnych napomnień, wskazówek ani rad, o które to w słowie wstępnem prosiliśmy. Będąc przekonani, że treść ta nie jest pozbawioną braków, jakie szczególnie na początku wydawnictwa, w kierunku dotąd u nas prawie zaniedbanym, się trafiają — wnioskujemy stąd jedynie, że Szan. Czyt. byli dla nas pobłażliwi, zważając więcej na nasze najszczersze chęci przysłużenia się naszemu skołatanemu społeczeństwu i przyniesienia mu największych korzyści w obranym kierunku. Staraniem naszem będzie, tak pracować, aby z naszą wolą z czasem także należyta siła się złączyła.

Pojmując w ten sposób nasz obowiązek rzetelnego starania się o to, aby pismo pod każdym względem było wobec trudności, mianowicie tu na obczyźnie, możliwie jak najlepszem, zapraszamy do współdziałania około tego w jakikolwiek możliwy im sposób wszystkich ludzi dobrej woli, pragnących, aby społeczeństwo nasze było cieleśnie silne, a przez to także dzielniejsze i pod względem duchowym, w myśl znanych słów mędrca rzymskiego*) Seneki, że »w zdrowem ciele — zdrowy duch«.

Dołożyć cegiełkę do wielkiej budowy uzdrowotnienia naszego społeczeństwa, — jest zadaniem »Przewo-

dnika zdrowia«. Sądzimy więc, iż pismo takie może się słusznie u nas spodziewać coraz większej życzliwości i szczerego poparcia. Z nadzieją i wiarą w to, oraz z miłością dla sprawy, której służymy, rozpoczniemy z następnym numerem — drugi rok istnienia naszego pisma.

Wszystkim Szan. Redakcjom pism, czyniącym o »Przew. zdr.« życzliwe wzmianki, dziękujemy za takowe serdecznie, polecając się dalszej przychylnej tych Redakcyj pamięci. Przy tej sposobności nadmieniamy, iż jedynie tylko chorobliwy objaw nadużywań, jakie się wydarzały przy przedrukowaniu prac naszych, spowodowały nas do stałego zamieszczenia w nagłówku prośby co do podawania źródła przy przedrukach z pisma naszego.

Nadesłanie obecnie przedpłaty uprasza się uskutecznić — o ile tylko można — zaraz, najpóźniej zaś do dnia 5-go lipca, aby odpowiedni potrzebie nakład numerów na lipiec mógł być wcześnie zarządzony.

Korzystając z nowego urządzenia pocztowego w Niemczech, pozwolimy sobie do wszystkich tych Sz. Czytelników, których przedpłata się skończyła a którzy takowej nie odnowili ani też pisma nie odmówili, wysłać numer lipcowy za zaliczką pocztową na dalsze półrocze.

Przedpłatę najlepiej wysyłać roczną, ponieważ oszczędza się wtenczas na opłacie pocztowej.

»Przew. zdr.« można zapisywać na pocztach w państwie niem. i austr. Zaleca się jednak nadsyłanie przedpłaty wprost do wydawnictwa pisma. Jestto najkorzystniejszem dla osób czytających pismo i dla wydawnictwa. W takim bowiem razie w okładce wysyłamy numery, które poczta — bez żadnej za to dopłaty — odnosi do mieszkania.

---

*) Nie „grecki“, jak skutkiem omyłki, niespostrzeżonej przy korekcie, w przeszłym num. wydrukowano. (str. 34. łam 2-gi, wiersz 18-ty od góry — i str. 40. łam 2-gi wiersz 17-ty od dołu). Omyłkę tę niniejszem prostujemy.

Jest jeszcze pewien zapas numerów pisma od stycznia r. b. Póki się więc nie wyczerpią, mogą takowe otrzymywać nowi przedpłaciciele, zaczynając abonament od tego czasu.

Treść takiego pisma, jak »Przew. zdr.«, nie staje się bynajmniej przestarzałą, jak np. pism politycznych, lecz ma ciągle wartość.

Towarzystwom, które dla członków swoich zamawiają najmniej 10 exemplarzy »Przew. zdr.«, razem wysyłanych, zniżamy przedpłatę o 20 proc.

Redakcja i wydawnictwo
»Przewodnika zdrowia«.

Zdania o znaczeniu
naturalnego lecznictwa.

Wkrótce pojawi się z pod pióra znanego szermierza naturalnego lecznictwa, Dr. med. Walsera w Baden — Baden, wielkie, bogato ilustrowane dzieło o znaczeniu naturalnego lecznictwa. Z dzieła tego, zdolnego wobec położenia rzeczy w dobie obecnej wywrzeć pewne wrażenie, podajemy poniżej kilka wyjątków.

I. MYŚLI I ZDANIA.

Nie wszystkim miły lekarz, co swe noże
W nagniłe mięso kłamstw pogłębia śmiało,
Bo urzędzenie władzcą dziś na świecie:
Gdy zastarzałych zdań naruszyć chcesz
[podstawę,
Tysiączne tłumy wraz cię znienawidzą.

1. Złote czasy nastaną dla nas, skoro złoto przestanie odgrywać rolę znaczącą w życiu.

2. Kto ma wielu nienawistnych, zapewne nie zasługuje na nienawiść.

3. Podziśdzień jeszcze samodzielnie myślących samolubni krzyżują i palą na stosie.

4. Prawda w winie — dla tego podziśdzień ludzie, chcąc powiedzieć prawdę, upijają się nasamprzód.

5. Najlepszy lekarz jak najlepszy rząd ten, który tak postępuje, aby go jak najmniej potrzebowano.

6. Z trzech rzeczy poznasz człowieka: z puharu, z miski i... z gniewu.

7. Młodość jest różanym wieńcem, starość cierniową koroną.

8. Dbać o dobro narodu najprzedniejszym obowiązkiem pojedyńczych obywateli, i gdyby każdy mógł rządzić sam sobą, mielibyśmy najlepsze rządy.

9. Gdy cię bolą stawy, robisz gorący okład z ziół polnych, ale na gorące bole duszy nie masz zimnych okładów, a na społeczne wady daremnie staramy się wyostrzyć nóż chirurgiczny.

10. Ciało rozpustnika jest jak kwiat maku polnego, który opada, gdy go trącisz.

11. Radość i śmiech przyspieszają nieraz bardziej obieg krwi, jak najsztuczniejsze miesienie (masaż).

12. Do każdej uczty powinniśmy używać soli umiarkowania.

13. Życie ludzkie jest tylko mdłym cieniem lotu ptaka, śmierć jest zniszczeniem życia, ale nie zniszczeniem istnienia. K.

Wyrób win owocowych.

»Za wino płacą Polacy do 240 miljonów zł. z czego jasny wniosek, że przeważna część tego kapitału przepada dla nas bezpowrotnie.

Aby więc temu złemu zaradzić i choć w części zmniejszyć import wina i innych trunków, zarazem zaś wyprzeć szkodliwe zdrowiu napoje alkoholiczne i tem samem przyczynić się do zmniejszenia pijaństwa, należy na serjo zająć się wyrabianiem win owocowych na szeroką skalę, który to przemysł jest u nas dotąd za mało znany, a który innym krajom napędza przecież miljony. Myśl tę poruszył już przed 25 laty dr. Ostoja Zagórski, aptekarz zamieszkały w Wiedniu, który na ówczesnej wystawie przedstawił wina robione z owoców i z jagód, oraz korzeni, które wynalazca nazwał winem polskiem. O winach tych pisała w r. z. »Dźwignia«, iż były one słabe i mocne, wszystkie jednak dobre, wonne i zdrowe. Napoje owocowe jak jabłecznik, gruszecznik były i dawniej już znane po polskich chatach wiejskich i dworkach szlacheckich i nikt się przy nich nie krzywił tak, jako dzisiaj przy piwie lub wódce. We Francji, mianowicie w niektórych okolicach Normandji, do dziś dnia zastępują te napoje wina wyciskane z winnej latorośli, aczkolwiek ona się tam lepiej jak u nas udaje. Jak wiadomo, to w każdem winie i piwie jest zaledwie 35 procent esencji, do której przylewa się 65 procent wody, od której najniepotrzebniej opłacamy cło i koszta przewozu, przeto wzbogacają się kosztem naszym narody więcej przemysłowe od nas. Uwzględniając, iż woda w Wiśle i Warcie a nawet w Sanie jest równie zdrową jak w Tamizie, Sekwanie, Mozeli i Renie, uważać powinniśmy protegowanie win owocowych i krajowych przy wszystkich zebraniach za konieczne, gdyż przez takowe podnieść się tylko może n a s z e o g r o d n i c t w o, które jest najwyższym s z c z e b l e m k u l t u r y i jako takie stało się gdzieindziej prawdziwą d ź w i g n i ą n a r o d o w e g o b o g a c t w a.

Wszak kraj nasz tak przystępny dla hodowli owoców a Ph. Mayfarth dowodzi, że z morgu porzeczek (świętojanek) np. można mieć przeszło **600 złr.** czystego dochodu. — To zdaje się znacznie więcej, jak z morga najprzedniejszej podolskiej pszenicy. W Trewirze otworzono przed trzema laty osobną szkołę dla sklepowych kiprów, gdzie nietylko teoretycznie, ale i praktycznie młodzież nasza wykształcić się może i kształcić powinna, jeżeli pewną chce postępować drogą a korzystać powinni przedewszystkiem ci rodacy, którzy się znajdują w pobliżu odnośnych tak szkół jak zakładów. Dla wiadomości ludzi dobrej woli podajemy adres dyrekcji zakładu w Trewirze, który udziela wskazówek i prospektów: C. A. Müller, Trier Gartenfeld 331a.« (Gaz. Sanocka).

Wina owocowe nabiorą teraz zapewne jeszcze większego znaczenia zdrowotnego a mianowicie przez to, że wyrabiane w sposób podany przez prof. Dr. Müllera, nie będą potrzebowały zawierać żadnego alkoholu. Na razie zwracamy tylko uwagę na co dopiero wydaną broszurę (cena 65 fen.): „Die Herstellung unvergorener u. alkoholfreier Obst- u. Traubenweine“. Verlag v. J. Huber in Frauenfeld.

Czy cukier zastąpić można sacharyną?

Nowoczesnej chemji udało się wytworzyć w miejsce cukru surogat o wiele słodszy, a mianowicie białawy proszek nazwany sacharyną (sulfinid kwasu benzoesowego). Wytwór ten przewyższa zwyczajny cukier co do słodkości 300 razy, ale co do wartości pożywczej stoji on może o tyle razy niżej od cukru. Dokonane doświadczenia wykazały bowiem, że sacharyna przechodząc przewód pokarmowy, nie bywa wcale strawioną i w ciało przeistoczoną (asymilowaną). Przytem spostrzeżono po użyciu sacharyny często także zaburzenia zdrowia. W każdym razie jest wielce znamiennem ostrzeżeniem, że zwierzątka jak pszczoły i mrówki itp., które zwykle słodycz lubią, o tym sztucznym a tak bardzo słodkim wytworze nic wiedzieć nie chcą. Psy, którym się przemocą sacharyny do pyska wepchnęło, wyrzygały ją. Ze względu na takie doświadczenia rząd francuski już dawno zakazał w swym kraju używania sacharyny do potraw. W Belgji zaś zaprawiano szczególnie piwa sacharyną. Dla tego wydano tamże rozporządzenie nakazujące nie tylko browarom, ale i wszelkim handlom używać do oznaczenia wyrobów zawierających sacharynę, napisów łatwo w oko wpadających: »produits saccharinés.«

Niestety w państwie niemieckiem, w którem to na przeróżnych zakazach chyba nie zbywa (Polacy odczuwają to najbardziej!), dotąd nie można się było na zakaz sacharyny zdobyć. Przeciwnie wytwór ten uważanym bywa przez wielu nawet za »źródło siły muskularnej«. Fabrykanci sacharyny dodawają zwykle do najmniejszej porcyjki spis wszystkich tych »głowaczy« wiedzy, którzy sacharynę uważają niby za nieszkodliwą. Z tej przyczyny wielu jej używa zamiast cukru, szczególnie cierpiący na cukrzycę (cukrową chorobę) z wielką szkodą dla swego zdrowia i życia. Najwięcej zaś spowodowało nas do zwrócenia uwagi na ten szkodliwy wytwór niebezpieczeństwo, jakie grozi nam przez przyjęcie przez parlament prawa o opodatkowaniu cukru. Ma ono biedę niektórych fabryk cukru sztucznie zażegnać. Przez przyjęcie prawa staje się każde kilo cukru o 9 fen. droższe. Rozumie się, iż to tylko znaczną reklamą jest dla taniości sacharyny. Głosząc za nowem opodatkowaniem cukru, powinni posłowie starać się także o opodatkowanie sacharyny przynajmniej o 50 marek od centnara.

Tem jednakowoż bynajmniej nie chcemy używanie sztucznego cukru popierać. Wyrób ten jako taki nie można bożna bowiem wcale za tak tani, ważny i niezbędny artykuł spożywczy uważać, jak się niektórym w niem. parlamencie przedstawił. Cukier nabrał największego znaczenia przez rozpowszechnione dziś używanie kawy, herbaty i czekolady a także i rumu, bez których to »smacznych« rzeczy każdy bardzo dobrze, a nawet z korzyścią dla zdrowia swego obyć się może. Nie można też sztucznego cukru wcale na równi stawiać z miodem, jako też naturalnemi słodkiemi owocami i roślinami

W każdym razie przewyższa cukier jako środek spożywczy sacharynę w stosunku dotąd szczegółowo nieobliczonym i nie może być przez takową zastępionym. Radzimy zatem Czytelnikom naszym, aby, czy są zdrowi czy chorzy, na lep tej zbyt słodkiej rzeczy nie wpadli, bo nie wszystko jest tak zdrowe, jak słodkie.

Cz.

Ziółka czerwcowe.

1. Bez pospolity (Sambuccus nigra — Hollunder) rośnie w całej Polsce, często w stanie dzikim; bywa także hodowany w ogrodach. Herbata z kwiatu pędzi poty.

2. Dziewanna wielka (Verbascum — Wollkraut) rośnie po miejscach suchych, miedzach, okopach i szkarpach kolejowych. Kwiatu używa się szczególnie na poty i płukankę gardła.

3. Kozłek lekarski (Valeriana officinalis — Baldrian) rośnie na miejscach bardzo wilgotnych, łąkach, w rzadkich zaroślach, w krza-

kach nadrzecznych; do użycia lekarskiego jest jednakowoż najlepszy taki, który w miejscu suchem i słonecznem wyrósł, gdyż takowy odznaczając się bardzo silnym zapachem, zawiera najwięcej olejku eterycznego. W Turyngji zatem, gdzie corocznie 4005 centnarów suchych korzeni tej rośliny na rynki zbytu się wywozi, przeznaczają pod uprawę kozłka kamieniste i wapienne pola w górzystem i słonecznem położeniu. W czerwcu i lipcu zbiera się kwiaty, w jesieni zaś korzenie.

4. Róża (Rosa — Rose) dzika i stulistna. Do lekarskiego użytku zbiera się rozkwitające pączki kwiatowe jako też listki kwiatowe. Wyborny to środek przeczyszczający.

5. Rzeżucha czyli rukiew lekarska (Nasturtium officinale — Brunnenkresse) na mokrych miejscach, nad potokami i źródliskami, po stawach, rowach i sadzawkach. Używa się rośliny tej także na sałatę, szczególnie zaś jako środka ludowego na suchoty płuc.

6. Rumianek (Matricaria Chamomilla — Kamille), po polach i ogrodach, powszechnie znana. Funt olejku rumiankowego kosztuje 100-200 marek. Zwraca się tu uwagę, iż rumianek zasiewać można po wcześnie sprzątniętem zbożu; cały czas wzrostu tej rośliny wynosi bowiem tylko dwa miesiące. Zbiera się świeżo rozkwitłe główki i rozpościera się na wolnem powietrzu; gdy tu nieco przywiędły, suszy się je w przewiewnem miejscu w cieniu.

7. Ruta (Ruta graveolens — Raute) pochodzi z północnej Afryki, a jest znaną i hodowaną w całej Polsce. Młode liście i niezdrzewniałe jeszcze wierzchołki zawierają prócz składnika gorzkiego, żywicę, gumę białkową i kwas jabłkowy. W Polsce przyznawają rucie własności odpędzania morowego powietra.

8. Szałwia (Salvia off. — Salbei) rośnie dziko w południowej Europie, u nas hodowaną bywa w ogrodach. Nazwa pochodzi od łacińskiego salvare-zbawiać, leczyć.

Przestrogi i rady.

(X. H. w K.) »Haemoglobin« jest defybrynowana zagęszczona krew bydlęca (fybryną nazywa się składnik krwi, który ją ścina, i przy mięszaniu krwi osadza się zwykle na mątewce, którą się krew mięsza). »Haematogen« zaś składa się z 70 części koncentrowanego oczyszczonego Haemoglobinu, jako naturalnego organ. połączenia manganu z żelazem, 20 cz. gliceryny (dla lepszej spójności) i 10 cz. wina Malaga (dla lepszego smaku.) Środki te zastąpić mają zwykle dotąd używane ale dziś już zdyskredytowane proszki, krople i przeróżne przetwory żelaza i mają sztucznie krew ludzką polepszać. Chociaż jeszcze nie są należycie wypróbowane, bywają już bardzo zachwalane przez reklamę. Mają w tem interes fabrykanci. Skoro nowe takie środki mają widoki pokupu, tworzą się podziśdzień zwykle towarzystwa akcyjne, lub inne spółki, którym już o wiele łatwiej postarać się o świadectwa chemików, doktorów, profesorów, o nabycie listów dziękczynnych, o przeforsowanie swych wyrobów szumną reklamą u łatwowiernego ludu i robienie dobrego interesu. Pewien dowcipniś powiedział nam, że woli sobie kupić zamiast za 3 marki pół funta haematogenu, 3 funty „krwawej“ kiszki, bo mu to lepiej służy. Według naszego zdania krwi bydlęcej nie przeznaczył Stwórca ani na wyrób kiszek ani też haematogenów. Może większa część ludzi dojdzie też kiedyś do tego samego przekonania, i na wspomnienie obecnych zwyczajów ramionami wzdrygać będzie — podobnie jak to dziś czynimy, wspominając czasy, kiedy to np. dzieci zabijano, aby się w ich krwi wykąpać, (jak np. we Węgrzech i Francji) — bądź to w celu odzyskania zdrowia, bądź też w celu nabycia piękniejszej płci. — Czyste i świeże powietrze, światło, ruch i należyte naturalne pożywienie, oto najlepsze »haematogeny« czyli »tworzyciele krwi«. Zresztą polecić możemy na błednicę używanie naszej

zwyczajnej jeżyny (liście i owoc), którą opisaliśmy w nr. sierpniowym »Przew. zdr.« z r. 1895.

(K.W.wS.) **Wielkie pragnienie** pochodzi najczęściej z niestosownego przyprawiania potraw, które nieraz są przesolone i zbyt korzenne. Po takich potrawach, szczególnie mięsnych, trzeba dużo pić a potem niepotrzebnie się pocić, co osłabia ciało i w ogóle szkodzić nam tylko może.

(Bol. Z.) **Zamiast gorzałki,** piwa, wina i wińska używać się powinno obecnie, szczególnie wśród upałów, **nastoju kwiatu lipowego**. Najlepsze są do tego tylko na wpół rozwinięte kwiaty wraz z przykwiatkami. Tak samo polecamy jako napój dla żniwiarzy herbatę z liści poziomkowych i jeżynowych. Zamiast zwykłego kupnego octu najlepiej używać soku cytrynowego, wiśniowego, jeżynowego, jako też z poziomek lub czerwonych jagód.

(Sz. w Żabnie). **Zamiast** špinaku, którego u siebie nie hodujecie, spożywać można szczególnie łobodę (komosa, mącznik, w niektórych okolicach nazwany łapuchą) jako też młodziuchne wypustki paproci i listki pokrzywy. Rośliny te, na sposób špinaku przyrządzane, dają zdrową i smaczną potrawę. Nadmieniamy, że wody, w której się je parzy, zlewać nie trzeba, gdyż w niej to się właśnie najwięcej soli roślinnych znajduje.

Jadowite rośliny. Rokrocznie są wypadki otrucia się dzieci roślinami jadowitemi, bo dzieci lubią brać wszystko do ust. W naszym kraju trują się one szczególnie Blekotem (Hyoscyamus — Bilsenkraut), Bieluniem (Datura Stramonium — Stechapfel), Pietrusznikiem (Conium maculatum — Schierling). W czerwcu ubiegłego roku wydarzyły się we Wrocławiu wypadki otrucia się dzieci przez spożycie kwiatu Szczodrzenicy gronkowej (Cytisus — Goldregen, Bohnenstrauch). Piękne, jasnożółte kwiaty tego krzewu wyrastają z kątów liści w długich pełnych bukietach; owoc tworzy długie, spłaszczone, nierówne stręki o jedwabnokosmatej powierzchni. W maju i w czerwcu pokryty jest krzew niekiedy zupełnie kwiatem. Hodowany bywa jako krzak ozdobny w ogrodach, szczególnie publicznych, tudzież zbyt często w plantacjach przy dworcach kolejowych. Ponieważ roślina ta jest jadowitą, powinna być usuniętą z miejsc, dla użytku publicznego przeznaczonych, co zapewne z czasem, po większej liczbie wypadków otrucia się nastąpi. Rodzice, opiekunowie i nauczyciele mają obowiązek dzieci, zwłaszcza teraz ciągle ostrzegać, aby nie brały nigdy do ust żadnych kwiatów, jagód itp. nieznanych im dokładnie roślin. Szczodrzenicą otruwały się już nie tylko dzieci, lecz całe rodziny, uważając kwiat jej i strączki za kwiat i strączki akacji.

ROZMAITOŚCI.

Moralność Hindusów i Buddystów. Pewne pismo katolickie podaje liczby, wykazujące stosunek ukaranych zbrodni i występków do rozmaitych gmin religijnych w Indjach. Wedle tego przypada: 1 ukarany na 274 Europejczyków (Chrześćjan!),
1 „ na 856 Muhamedanów,
ale tylko 1 „ na 1361 Hindusów,
a nawet tylko 1 „ na 3785 Buddystów.

Li. § 11. **W jaki sposób przyzwyczajamy się do hulackiego** rozpijania się? Na to pytanie odpowiada prof. Bunge w Bazyleji następującemi słowy: Główną przyczyną przyzwyczajenia się do pijatyki jest popęd naśladowniczy ludzi; pierwsza szklanka piwa nie smakuje nam, podobnie jak pierwsze cygaro. Większa część ludzi pije dla tego, że inni piją. Gdy zaś raz do picia przywykli, nie braknie im już nigdy powodów do picia w dalszym ciągu. Ludzie piją, gdy się witają — a piją także, gdy się żegnają; będąc głodni piją, aby głód zagłuszyć — będąc nasyceni piją, aby apetyt obudzić; gdy zimno, piją, aby się rozgrzać — gdy gorąco, piją, aby

się ochłodzić; będąc senni, piją, aby mogli czuwać — a gdy ich bezsenność trapi, piją, aby módz zasnąć. Piją, bo są smutni —piją, bo są weseli. Piją, witając nowonarodzonego (chrzciny) — piją, żegnając umarłego (stypy). Dalej piją, aby zapomnieć o swej biedzie i kłopotach (robaka zalać) — piją także z nudów; słowem: piją, aby żyć, ale w rzeczy samej żyje zbyt wielu tylko, aby — pić.

Jaki bruk najlepszy? Według zebranych w wielkich miastach angielskich danych, ułożono tablicę porównawczą dodatnich i ujemnych cech bruku: drewnianego, granitowego i asfaltu. Stósownie do tego, który bruk pod danym względem przoduje, zajmuje on w tablicy pierwsze miejsce i odwrotnie. Zdrowotność publiczna: asfalt, granit, drzewo — turkot: drzewo, asfalt, granit, — bezpieczeństwo dla koni: drzewo, asfalt, granit, — czystość: asfalt, granit, drzewo, — trwałość: granit, asfalt, drzewo, — oszczędność: granit, drzewo, asfalt, — łatwość naprawy: asfalt, drzewo, granit, — dogodność dla tramwajów: granit, drzewo, asfalt.

Złote słowa o wolności naszej. Pewien rodak z Warszawy przeznaczając pewną sumkę pieniędzy na cele wzniosłe i dobroczynne, kończy swój list do Red. »Przeglądu Wszechpolskiego« we Lwowie temi słowy:

»Wolność Ojczyzny nie da się wyczekać, wyprosić, wyżebrać lub może wypełzać; należy ją sobie **wywalczyć własnemi siłami**, zdobyć **pracą, rozumem, oświatą ogółu**, także w znacznej części zapracowanemi pieniędzmi wykupić przez składanie ofiar na podwyższenie, spotęgowanie polskości, — na wyrównanie jej z innemi krajami zachodniemi. Komu przyjemnie jest w upośledzeniu, kto chce gnić w niewoli hańbiącej uczciwego człowieka, ten niech nie składa ofiar dla swego kraju, ten niech nie pracuje dla niego, lecz ten niech pamięta, że według praw natury ludzie bez szlachetnych ideałów istnieć nie mogą, i że kto się wyłamuje z pod tych kardynalnych praw — zmarnieje, a jeżeli nie on, to potomstwo jego.«

Niech każdy słowa te w czyn obróci — a schorzała Matka nasza napewno znowu zdrowie odzyska.

Ziemniaki. Zapas ziemniaków się kończy, a zatem niejedna gospodyni stara się o świeże zakupno. Niechże przytem szczególną uwagę na to zwraca, aby tylko takie kupować, które jeszcze żadnych kiełków nie puściły, i nie nabrały zielonawego koloru. W kiełkach tworzy się trucizna »solanin«, znajdująca się szczególnie pod łupinką. Ziemniaki kiełkujące lub wyrosłe najlepiej wyrzucać na kompost, gdyż dla bydła są także trucizną. Kto się zaś do tej rady zastósować nie chce, ten niechże przynajmniej zważa, aby ziemniaki takie grubo ostrugano i przez kilka godzin moczono, by usunąć trujące składniki.

Przeciw nerwowości. Dr. Ziegelroth uważa djetę bezmięsną za najlepszą ochronę przeciw nerwowości. Doświadczywszy tego w tysiącznych przypadkach, twierdzi stanowczo, że wielu, bardzo wielu chorych na nerwy jedynie przez to się sami wyleczyli, że od spożywania mięsa zupełnie się wstrzymali.

Z chwil bieżących.

Chwalebna uchwała. Na ostatniem zebraniu tutejszej Komisji Szkolnej zapadła uchwała, iż nie wolno podczas posiedzeń palić cygar ani papierosów. Potrzeba takiego postanowienia od dawna dawała się uczuwać, gdyż nietylko słabszym osobom, ale każdemu wogóle będącemu na posiedzeniu, chmury dymu zalegające salkę wkrótce już po rozpoczęciu zebrania dotkliwe sprawiały przykrości.

Byłby czas, aby ze względu na zdrowie swych członków i wszystkie inne towarzystwa postanowienie takie powzięły!

Najnowsze „szczepienia“. Koniec świata, nie »koniec wieku« potrzebaby zawołać, gdy się słyszy rzeczy jak ta, którą tu za »The Medical News« powtarzamy. Damy fran-

cuskie w celu rzekomego utrwalenia zapachu skóry, wstrzykują sobie podskórnie pachnidła igiełkami w lecznictwie używanemi. Nowa moda, nowy objaw chęci poprawiania Pana Boga, nowy pomysł, który może gorzej zemścić się na zdrowiu fizycznem wykonawczyń i ich potomstwa niż osławione a zawsze jeszcze modne sznurówki. »Głupstwo jest wieczne, głupstwo nie umiera«. (»Gaz. Sanocka«.)

Przeciw przymusowemu szczepieniu ospy oświadczył sią stanowczo prof. Schweninger przy sposobności swego wykładu środowego na berlińskiej wystawie. Wedle jego zdania krępuje to swobodę badań naukowych nad pytaniem, czy szczepienie dziś jeszcze równie jak przed stu laty jest korzystnem lub nie.

Z pośród publiczności stawiono prof. Schw. różne pytania, na które umiał zawsze bardzo zręcznie odpowiedzieć. Zapytał się ktoś także o zdanie jego co do hypnotyzmu i suggestji. Prof. Schw. zastrzegając się, że trudno na to pytanie w kilku słowach odpowiedzieć, oświadczył się jednak przeciw nadużywaniu hypn. i sug. do celów medycznych, stawiając je tj. (nadużywanie) na równi mniej więcej z średniowiecznem wypędzaniem djabłów itp. (Nieco o hypnotyzmie i suggestji zamyślamy w jednym z przyszłych num. pisma naszego umieścić. Red.)

Piśmiennictwo.

(Wszelkie książki tyczące się zdrowia nabywać można w wydawn. Przew. zdr.)

Wydawnictwo groszowe im. T. Kościuszki we Lwowie (ul. Ormiańska 2) należy bezsprzecznie do najużyteczniejszych wydawnictw dla ogółu naszego. Tysiące książek wydanych po bajecznie niskiej cenie, świadczą chlubnie o działalności tegoż wydawnictwa, świadczy szczególnie sześć nowych książeczek z działu dotychczas w piśmiennictwie ludowem najbardziej zaniedbanego, a mianowicie z higjeny. Autorem tych ostatnich jest dr. O. Bujwid, profesor higjeny przy Wszechnicy Jagiellońskiej. Treści samej nie rozbieramy tu szczegółowo, cena książeczek jest bowiem tak niska, iż każdy może i powinien je sobie nabyć i pilnie przeczytać. Otóż tytuły broszurek:

1. O przyczynach i zapobieganiu chorobom zaraźliwym.
2. Jakie pokarmy i napoje są najzdrowsze.
3. Jak należy urządzić pomieszkanie, aby uniknąć chorób.
4. O tytoniu i napojach alkoholowych.
5. Jak otrzymać dobrą wodę do picia. Znaczenie wodociągów i kanałów.
6. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach zachorowania.

Wszystkie 6 książeczek kosztują tylko 30 fen., z przes. 40fen. Broszurki nadają się szczególnie do odczytów na posiedzeniach w Towarzystwach, są bowiem napisane treściwie, ale zrozumiale. Spodziewać się należy, że pierwszy nakład w krótkim czasie rozkupionym będzie, tak że drugi wnet nastąpić musi. Mielibyśmy wtenczas jedynie tę prośbę do Szan. autora, aby w dalszych wydaniach raczył opuścić albo może zmienić w 1-szej broszurce ustępy co do „wytworzenia odporności w organizmie przez wszelkie szczepienia nieszkodliwych zarazków“, w 2-giej zaś zaliczanie kawy i mięsa do najzdrowszych pokarmów, mianowicie dla naszych dzieci, tej naszej przyszłości.

Drukiem „Gazety Polskiej w Berlinie.“